

LBRIS

We know
books

Alege să devii

Caiet de lucru
pentru dezvoltare personală



 Editura
For You

LIBRIS

Află mai multe
We know
books

Energizează-ți călătoria de împlinire a visurilor cu ajutorul următoarelor titluri publicate de Editura For You, ce dezvăluie noi dimensiuni ale dezvoltării tale personale:

- Joshua Becker • *Bucuria de a trăi cu mai puțin* • *Casa minimalistă*
 Dr. Luc Bodin • *Mesajele ascunse ale bolilor* • *Scapă de stres!*
 Ali Campbell • *NLP pe înțelesul tuturor*
 Véronique Cézard-Kortulewski • *Psihogenealogia. Ce simbolizează meseriile*
 Dawson Church • *De la minte la materie* • *Creierul în extaz*
 Augusto Cury • *Codurile inteligenței* • *Eliberează-te din temnița emoțională*
 Dr. Wayne W. Dyer • *Tu ești ceea ce gândești* • *Fericirea este Calea*
 Ailsa Frank • *Trăiește fără frică! Tehnici de autohipnoză*
 Valérie Guerlain • *Manual de vorbire în public*
 Jules Shuzen Harris • *Zen dincolo de mindfulness*
 Lara Hocheiser • *Mindfulness pentru începători în 10 minute pe zi*
 Dr. Jon Kabat-Zinn • *Mindfulness pentru vindecare*
 Shannah Kennedy • *Cum să-ți planifici viața*
 Ken Keyes • *De ce nu ești fericit?* • *Manual pentru conștiința superioară*
 • *Rețete pentru fericire*
 Dr. Jennifer Lamonica • *Arta și știința citirii chipului*
 Robert Leahy • *Învinge depresia* • *Învinge grijile* • *Învinge-ți gelozia*
 Dr. André Marchand • *Frica de a-ți fi frică*
 Katie Morton • *Sănătatea sufletului*
 Karim Reggad • *Începe-ți cu bine ziua! Momentul decisiv pentru echilibrarea bioritmurilor*
 Mike Robbins • *Nimic nu se schimbă până când tu nu te schimbi* • *Sinele integral*
 Brian Tracy • *Succesul în viață* • *Știința motivației* • *Știința banilor* • *Știința influenței*
 Erin Williams și Jordan Reid • *Sunt anxios, dar mă distrez!*
 Emma Young • *Supersimțurile*

Cuprins

De peste 25 de ani împreună	7	Obiectivul 6: Sentimentul	
Cum folosești Caietul de lucru		utilității și de împlinire	83
<i>Alege să devii</i>	27	Tema 3: Relația cu Sine	91
Cum îmi fixez obiectivele	28	Test/Joc: Scala perfecționis-	
Aplicații	31	mului multidimensional	92
Instrucțiuni pentru secțiunea		Obiectivul 7: Creativitatea	95
<i>Firul roșu</i>	33	Obiectivul 8: Stima de sine	103
Chestionar pentru responsa-		Obiectivul 9: Jocul – activarea	
bilitatea de sine	35	copilului interior	111
Tema 1: Sănătate	39	Tema 4: Relații sociale	119
Test/Joc: Exercițiu mental:		Test/Joc: Cubul	120
Zarathustra	40	Obiectivul 10: Familia	121
Obiectivul 1: Sănătatea		Obiectivul 11: Prietenii	129
fizică	41	Obiectivul 12: Comunitatea	137
Obiectivul 2: Sănătatea		Test/Joc: Testul lui Socrate	145
psihică	49	Afirmații pentru inteligența	
Obiectivul 3: Sănătatea		spirituală înnăscută	148
spirituală în relație cu		Afirmații pentru	
mediul/divinitatea	57	pacea mentală	151
Tema 2: Carieră	65	Test/Joc: Jocuri	153
Test/Joc: Ordinea		Test/Joc: Testul lui Freud:	
priorităților mele	66	Ce fel de persoană ești	154
Obiectivul 4: Banii	67	Răspunsuri și interpretări	155
Obiectivul 5: Optimizarea		Află mai multe	158
relațiilor	75		

C. Numără răspunsurile din coloana „Niciodată” pentru întrebările: 1, 2, 5, 7, 10, 11, 13, 14, 15, 26, 29, 32, 35, 38, 39, 43, 47 – 50. Înmulțește-le cu 2 și scade din punctajul obținut la B.

Tabel de evaluare a scalei de responsabilitate

- **80 de puncte sau mai mult:** Ești stăpân(ă) pe viața ta și, de obicei, nu ai de-a face cu boli de sezon sau alte boli ce se agravează din motive psihice. Acest scor trebuie să fie evaluat și ca negare. Circumstanțele vieții, sănătatea și pragul sensibilității vor dezvălui dacă denotă responsabilitate de sine/control sau alte mecanisme, inclusiv răspunsuri false.

- **70 – 79 de puncte:** Ești în mod normal stăpân(ă) pe viața ta și capabil(ă) de praguri înalte ale sensibilității; consideri că viața e tonică, ești optimist(ă) și în general iubești viața.

- **60 – 69 de puncte:** În mod normal, tinzi spre obiective de atingere a potențialului maxim. Probabil că lucrezi asupra dezvoltării personale și/sau evoluției prin traumă sau nenorocire. Perspectiva ta asupra vieții tinde spre ghidare de sine, însă individual nu ești gata să accepți ideea că tu ești acela/aceea care reacționează la stimulii din viață.

- **50 – 59 de puncte:** Vrei să crezi că poți schimba circumstanțele, însă nu ești dispus(ă) să renunți la tradiționalul rol de victimă.

- **Până la 49 de puncte:** Consideri că lumea acționează asupra ta și că tu poți doar să reacționezi. Ai perspective mecaniciste asupra vieții, sănătății etc. Te vezi ca o victimă aflată într-un mediu ostil.

(Sursa: ELDON TAYLOR, *Programarea mentală*, Editura For You, București)

Tema 1: Sănătate

Ce simt când mă gândesc la sănătate:

.....

• Obiectiv pentru sănătatea fizică:

.....

Convingerea aflată la baza acestui obiectiv:

.....

• Obiectiv pentru sănătatea psihică:

.....

Convingerea aflată la baza acestui obiectiv:

.....

• Obiectiv pentru sănătatea spirituală, pentru relația cu mediul/divinitatea:

.....

Convingerea aflată la baza acestui obiectiv:

.....

Exercițiu mental: Zarathustra

În cartea *Așa grăit-a Zarathustra*, Nietzsche lansează o provocare prin profetul persan Zarathustra. Acesta îi roagă pe oameni să își imagineze următoarea situație:

„Ce-ar fi dacă, într-o zi sau într-o noapte, un demon s-ar strecura la dumneavoastră când sunteți absolut singuri și v-ar spune: «Această viață pe care o trăiești acum și pe care ai trăit-o până acum va trebui să o trăiești încă o dată și de nenumărate ori; și nu va fi nimic nou în ea, ci fiecare durere, bucurie, fiecare gând și fiecare suspin și totul, oricât de mic sau de important în viață, se va întoarce din nou, totul la fel, în aceeași succesiune – chiar și acest păianjen și aceste raze de lună printre copaci, și chiar și acest moment, și chiar și eu. Clepsidra eternă a existenței este răsturnată din nou și din nou, și tu odată cu ea, grăunte de țărână.» Nu v-ați arunca la pământ și l-ați blestema, scrâșnind din dinți, pe demonul care v-a vorbit așa?»

Ce ai simți dacă ai ști că viața ta se va repeta la infinit, exact așa cum e acum, dacă ai trăi la infinit fiecare durere, fiecare bucurie, fiecare suspin:

Ce ai schimba:

Ce te mulțumește din ceea ce s-a petrecut până acum:

Obiectivul 1

Sănătatea fizică

Până la data de:

„Una dintre credințele esențiale pe care este bine să le adopți pentru a-ți vindeca viața sau boala este credința în importanța iertării. Iertarea eliberează energia necesară vindecării.”

DR. CAROLINE MYSS, *De ce nu ne vindecăm și cum putem să o facem*

„Corpul este o stație de recepție, absorbind în mod constant mesaje profund semnificative de la lumea din jur, precum și din sferele spirituale și de la mentorii tăi spirituali.”

DENISE LINN, *Descoperă mesajele secrete ale corpului tău!*

Desenează sau scrie povestea obiectivului urmând structura Erou – Misiune – Persoane care ajută – Resurse – Obstacole – Final

Realizări

Eight horizontal lines for writing.

Eveniment:.....	Eveniment:.....	Eveniment:.....
Data:.....	Data:.....	Data:.....
Ora:.....	Ora:.....	Ora:.....

Enumeră senzațiile fizice pe care le ai când te enervezi:

Two horizontal dotted lines for writing.

Enumeră senzațiile fizice pe care le ai când ți-e frică:

Two horizontal dotted lines for writing.

Eveniment:.....	Eveniment:.....	Eveniment:.....
Data:.....	Data:.....	Data:.....
Ora:.....	Ora:.....	Ora:.....

Enumeră senzațiile fizice pe care le ai când te cuprinde tristețea:

Mesaj de iubire și recunoștință pentru corpul tău:

Eveniment:.....	Eveniment:.....	Eveniment:.....
Data:.....	Data:.....	Data:.....
Ora:.....	Ora:.....	Ora:.....

Cele 3 zone din corpul tău care au cel mai repede nevoie de îngrijire:

Cele 3 răsfățuri săptămânale pe care i le dăruiești corpului tău:

Eveniment:.....	Eveniment:.....	Eveniment:.....
Data:.....	Data:.....	Data:.....
Ora:.....	Ora:.....	Ora:.....

Ce gândești despre îmbătrânire:

Cum te influențează aceste gânduri:

Eveniment:.....	Eveniment:.....	Eveniment:.....
Data:.....	Data:.....	Data:.....
Ora:.....	Ora:.....	Ora:.....

Notează 3 schimbări în stilul tău de viață pentru o îmbătrânire armonioasă:
